Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

81

0 67532 72263 81

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 7 FASCICULE 81

CUISINEZ POUR DEUX
Enfin, l'heure du thé 2217

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Festin pour six 2222

RECETTE VEDETTE
Chaud-froid de poulet à la gelée 2226

PÂTISSERIE MAISON
Gâteau sablé à la crème et aux mûres 2228

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 17
Des pizzas sans pareil 2230

CUISSON COMBINÉE 16
Délices en casserole 2234

POISSON ET FRUITS DE MER 7
Le poisson farci 2240

PLAT JEUNESSE
Scones aux raisins 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AOÛT 87
« ©Publié par Les Éditions Transmo (1987) »
ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

Dans le prochain numéro

Célébrez en tête à tête : nous vous proposons des menus complets pour deux. Fêtez une occasion spéciale avec un minimum de préparation.

Des gaufres vite faites pour vous contenter quand l'envie vous prend. Votre four vous permet de préparer à volonté des sauces salées et sucrées.

Le céleri-rave : les micro-ondes vous feront découvrir ce légume sous un jour nouveau. Faites-en des soupes et des plats.

Plus...

Des plats au yogourt, une couronne aux noix, un soufflé à la milanaise et de beaux restes 4.

Enfin, l'heure du thé

L'heure du goûter, c'est aussi l'heure de se gâter. Voici des biscuits, gâteaux et scones rapides et faciles à préparer pour vous satisfaire en agréable compagnie.

Offrez-vous un assortiment de gâteries qui cuiront le temps de faire bouillir l'eau pour le thé. La cuisson de scones irrésistibles, d'un délicieux mini-gâteau ou de carrés au chocolat se fait en moins de six minutes.

Cuisson aux micro-ondes

Pour que les petits gâteaux cuisent uniformément aux micro-ondes, il est important qu'ils soient de même grosseur. Si, malgré tout, certains cuisent plus rapidement que d'autres, sortez-les du four et laissez-les reposer le temps que la cuisson se termine. Il est préférable de les disposer en cercle dans le four, de sorte que la distribution d'énergie soit plus uniforme. Un moule à muffins est le type de plat qui assure la meilleure cuisson.

Laissez reposer les gâteaux et les biscuits avant de les démouler : ils conserveront mieux leur forme. Rangez-les toujours dans des contenants fermés hermétiquement. N'oubliez pas que ces gâteries cuites aux micro-ondes se conservent un peu moins longtemps que les aliments cuits de la manière conventionnelle.

Biscuits aux capuchons de chocolat

4 min

Temps d'attente : 4 ou 5 min

Conservez ces biscuits une semaine au maximum.

3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de cassonade brune
2 gouttes d'extrait de vanille
½ tasse/50 g de farine tout usage, tamisée
1 cuil. à soupe de capuchons de chocolat

6 BISCUITS

1 Faites fondre le corps gras dans un bol de 5 tasses/1,25 l, à couvert, de 30 à 45 s à MAX. Incorporez la cassonade et la vanille, puis ajoutez la farine et le chocolat.

2 Graissez une grande assiette plate et déposez en couronne six cuillerées de la préparation; aplatissez légèrement.

3 Enfournez à MAX., 3 ½ ou 4 min, jusqu'à ce que les biscuits soient pris, en tournant le plat du quart trois fois.

4 Laissez reposer 4 ou 5 min avant de démouler sur une grille. Laissez refroidir.

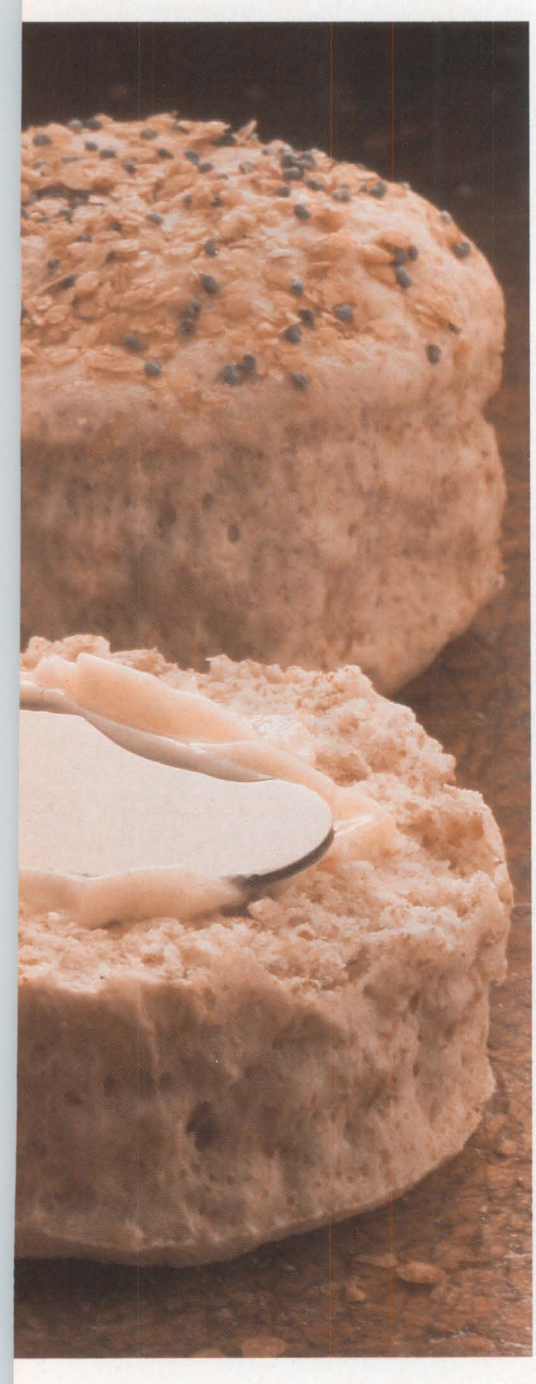
De gauche à droite : *biscuits aux capuchons de chocolat, tablettes aux dattes, carrés au chocolat*

Tablettes aux dattes

5½ min

Temps d'attente : aucun

3 oz/75 g de dattes dénoyautées et hachées
5 cuil. à soupe de jus d'orange
1 tasse/100 g de farine tout usage
¼ de tasse/50 g de sucre semoule (sucre super fin)
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
1 cuil. à café de sucre semoule (sucre super fin) ou de sucre glace
6 TABLETTES



1 Graissez légèrement un plat rectangulaire, de 5 x 4 po/12,5 x 10 cm et de 2 ½ po/6 cm de profondeur.
2 Mettez les dattes et le jus d'orange dans un bol de 5 tasses/1,25 l et enfournez à MAX., 1 ½ ou 2 min, jusqu'à ce que les dattes soient tendres. Remuez et laissez refroidir.
3 Mêlez la farine et le sucre dans un bol. Ajoutez le corps gras et travaillez en pâte. Déposez la moitié de la préparation dans le plat graissé, en pressant uniformément. Couvrez des dattes. Pressez légèrement le reste de la préparation sur le dessus de façon à couvrir les dattes.
4 Enfournez à MAX. 4 ou 4 ½ min, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune trace d'humidité sur la surface. Tournez le plat du quart à trois reprises. Laissez reposer 5 min.
5 Saupoudrez de sucre semoule ou de sucre glace. Coupez en six et laissez refroidir sur une grille. Conservez au maximum deux jours.

Carrés au chocolat

4 min

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ tasse/90 g de sucre semoule (sucre super fin)
1 ½ cuil. à café de cacao en poudre, tamisé
1 ½ oz/40 g de noix de Grenoble hachées
1 oeuf battu
¼ de cuil. à café d'extrait de vanille
2 cuil. à soupe de lait
GLACE
1 oz/25 g de chocolat de ménage
2 ou 3 cuil. à café de crème 15 % ou de lait condensé non sucré
4 cuil. à soupe de sucre glace, tamisé
6 CARRÉS

1 Graissez légèrement un plat rectangulaire, de 5 x 4 po/12,5 x 10 cm et de 2 ½ po/6 cm de profondeur.
2 Tamisez la farine dans un bol et incorporez le corps gras en travaillant la pâte. Ajoutez le sucre, le cacao et les trois quarts des noix hachées. Mêlez l'oeuf, la farine et le lait pour obtenir une pâte lisse.
3 Versez la préparation dans le plat graissé. Faites cuire à MAX. 3 ½ ou 4 min, tournant le plat du quart à trois reprises. Laissez reposer 5 min, puis refroidir sur une grille.
4 Préparez la glace : brisez le chocolat dans un petit bol. Ajoutez 2 cuil. à café de crème ou de lait. Faites fondre à MAX. de 30 à 45 s. Remuez, puis ajoutez le sucre glace. Ajoutez de la crème et du lait si la préparation s'étend mal.
5 Glacez et parsemez du reste de noix. Laissez refroidir et coupez en carrés. Ce dessert se conserve au maximum quatre jours.

Scones au blé

1 min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/50 g de farine de blé entier
½ tasse/50 g de farine tout usage
1 ¼ cuil. à café de poudre à pâte
3 cuil. à café de beurre ou de margarine
4 cuil. à soupe de lait et 1 cuil. à soupe de lait pour glacer
½ cuil. à café de graines de pavot
1 cuil. à café de germe de blé
6 SCONES

1 Tamisez la farine et la poudre à pâte dans un bol de 7 ½ tasses/3 l. Ajoutez le corps gras et travaillez en pâte granuleuse. Incorporez le lait.
2 Pétrissez la pâte 12 fois sur une surface farinée. Aplatissez-la à une épaisseur de ¾ de po/2 cm. Badigeonnez de lait. Couvrez des graines de pavot et du germe de blé. Coupez en cercles de 1 ½ po/3 cm.
3 Disposez les scones en cercle sur du papier absorbant. Faites cuire à MAX. 1 ou 1 ¼ min, jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et secs. Tournez le plat du quart toutes les 30 s.
4 Coupez en deux et servez avec du beurre ou de la crème fouettée et des confitures.

Micro-trucs

Vous pouvez préparer ces scones deux jours d'avance, les emballer, puis les ranger dans un contenant hermétique.

Pour servir, déposez-les en cercle sur du papier absorbant et faites réchauffer 1 ou 1 ¼ min à MAX.

Scones au blé

Repas de fête en semaine

RAYDUNS

Madeleines à la noix de coco

2¼ min

Temps d'attente : 5 min

Ces délicieux petits gâteaux se conservent quatre jours dans un contenant hermétique.

2 oz/50 g de beurre ou de margarine
¼ de tasse/50 g de sucre semoule (sucre super fin)
1 oeuf battu
½ tasse/50 g de farine à pâtisserie, tamisée
2 cuil. à soupe de confiture aux fraises
3 cuil. à soupe de noix de coco séchée et grillée
6 cerises glacées
morceaux d'angélique, coupés en six losanges

6 MADELEINES

1 Mêlez le corps gras et le sucre jusqu'à homogénéité. Ajoutez peu à peu l'oeuf battu, puis incorporez la farine.

2 Graissez six petites tasses à thé ou un moule à muffin. Répartissez-y la préparation également en remplissant les cavités aux trois quarts.

3 Disposez les tasses en cercle dans le four et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., redisposant les tasses ou tournant le moule du quart trois fois. Laissez reposer 5 min avant de démouler sur une grille pour laisser refroidir.

4 Tamisez la confiture dans un bol. Faites-la réchauffer, en la surveillant de près, de 20 à 30 s à MAX. Mettez la noix de coco dans un bol.

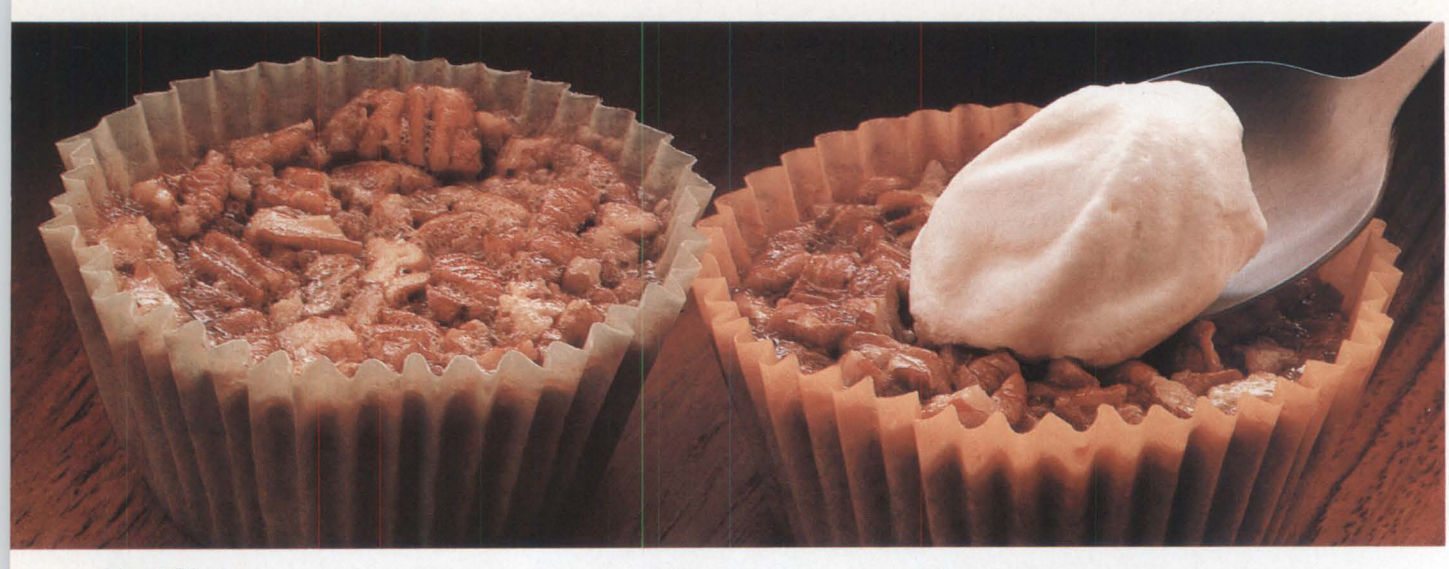
5 Couvrez les madeleines de confiture et enduisez-les complètement de noix de coco. Couvrez chacune d'une cerise et d'un morceau d'angélique (trempez la base des cerises dans la confiture pour qu'elles adhèrent mieux, si nécessaire).

Suggestions de service

Servez les madeleines avec un assortiment de gâteaux et de biscuits. Préparez-en une fournée d'avance. Les petits gâteaux (voir fascicule 51, page 1409) se congèlent bien. Ajoutez une note réjouissante : faites congeler les gâteaux au chocolat sans glace, puis faites décongeler la quantité nécessaire aux micro-ondes en calculant de 20 à 30 s par gâteau à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer 5 min. Tranchez le dessus de chaque gâteau et couvrez la base de 1 cuil. à soupe de crème fouettée. Coupez chaque dessus en deux, replacez-le sur la base et donnez au petit gâteau l'apparence d'un papillon. Saupoudrez de sucre glace et garnissez d'angélique ou de noix.

Suggestions de boisson

Du thé indien ou du thé chinois donnent à ces délices une note rafraîchissante.



Petits gâteaux aux noix

3¼ min

Temps d'attente : aucun

Ces bouchées se conservent un maximum de trois jours.

2 cuil. à soupe de beurre
4 sablés écrasés
1 cuil. à soupe de sucre

GARNITURE

1 ½ oz/40 g de noix de Grenoble hachées
2 petits oeufs
⅓ de tasse/65 g de sirop de maïs
1 ½ cuil. à soupe de cassonade brune
1 cuil. à soupe de beurre fondu
2 cuil. à café de farine tout usage
½ cuil. à café d'extrait de vanille

En bas : *muffins au maïs*

En haut : *petits gâteaux aux noix*

6 GÂTEAUX

1 Foncez de deux moules de papier six ramequins ou un moule à muffin.
2 Faites fondre le beurre à couvert, de 20 à 30 s à MAX. Ajoutez les sablés émiettés et le sucre; mêlez bien. Transvidez la préparation dans les moules en papier, en appuyant fermement avec le dos d'une cuiller.
3 Répartissez la moitié des noix entre les petits gâteaux. Remuez, dans un bol, les oeufs, le sirop, le sucre, le beurre, la farine et la vanille. Versez sur les noix et parsemez du reste des noix.
4 Enfournez, en disposant les ramequins en cercle, de 3 à 4 min à MAX., jusqu'à ce que les scones bouillonnent par endroit et soient assez fermes. Tournez de moitié toutes les minutes.
5 Laissez refroidir sur une grille. Servez, au goût, avec de la crème fouettée.

Notes sur la congélation

Pour congeler les petits gâteaux aux noix, placez-les dans un contenant rigide ou dans un sac. Étiquetez et congelez un mois au maximum. Pour décongeler, enfournez le nombre de gâteaux désiré à MAX., en comptant de 20 à 30 s par gâteau. Laissez reposer 3 min avant de servir.

Muffins au maïs

1½ min

Temps d'attente : aucun

Emballés dans du papier aluminium ou rangés dans un contenant hermétique, ces muffins se conservent au maximum trois jours.

2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à soupe de farine de blé entier
¼ de cuil. à café de bicarbonate de soude
¼ de cuil. à café de poudre à pâte
¼ de cuil. à café d'épices mélangées
1 petit oeuf
2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
1 cuil. à café de mélasse
½ boîte de 7 oz/200 g de maïs en grains
2 cuil. à soupe de noix de Grenoble hachées

6 MUFFINS

1 Tamisez les farines, le bicarbonate, la poudre à pâte et les épices dans un bol, en ajoutant les restants du tamis dans le bol. Réservez.

2 Fouettez l'oeuf, l'huile, le sucre et la mélasse dans un bol de 7 ½ tasses/2 l jusqu'à homogénéité. Incorporez la première préparation et mêlez jusqu'à homogénéité.

3 Foncez un moule à muffin de deux moules en papier ou utilisez six ramequins. Remplissez les moules à moitié et parsemez des noix.

4 Enfournez le moule ou les ramequins en cercle. Faites cuire à MAX. 1 ½ ou 2 min, jusqu'à ce que les muffins reprennent leur forme sous l'effet d'une légère pression. Tournez le moule ou les ramequins de moitié une fois. Démoulez immédiatement sur une grille. Servez chaud ou froid.

Mini-gâteau

5¼ min

Temps d'attente : 5 min

Conservez ce gâteau dans un endroit frais un ou deux jours en le couvrant d'une pellicule plastique.

¼ de tasse/50 g de sucre semoule (sucre super fin) plus 2 cuil. à soupe
½ cuil. à café de cannelle moulue
3 cuil. à soupe de noix hachées
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 oeuf
½ cuil. à café d'extrait de vanille
⅝ de tasse/65 g de farine tout usage
½ cuil. à café de poudre à pâte
¼ de cuil. à café de bicarbonate de soude
5 cuil. à soupe de crème sure

2 PERSONNES

1 Mêlez dans un petit bol 2 cuil. à soupe de sucre, la cannelle et les noix. Réservez.

2 Faites amollir le beurre dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, de 10 à 20 s à DÉCONGÉLATION. Ajoutez le reste du sucre, l'oeuf et la vanille. Fouettez jusqu'à ce que la préparation soit légère et mousseuse.

3 Tamisez la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate et incorporez à la préparation de beurre. Ajoutez la crème sure.

4 Étalez la moitié de la préparation dans un plat de 6 ½ x 5 po/16,5 x 12,5 cm. Couvrez de la moitié de la préparation de sucre et de cannelle. Répétez avec le restant des deux préparations.

5 Faites cuire 4 ou 5 min à MED., puis laissez cuire encore 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le centre du gâteau soit léger et ferme. Tournez le plat de moitié toutes les deux minutes. Laissez reposer 5 min et servez le gâteau chaud ou froid.

Mini-gâteau

Festin pour six

Tirez parti d'un réfrigérateur bien garni durant le temps des Fêtes et servez-vous de votre four micro-ondes lorsque vous vous trouverez plusieurs à table la semaine suivante.

Mises à part les courses qu'il faut faire, il est agréable de planifier les repas pour la famille et les amis durant le temps des Fêtes, surtout durant la semaine qui suit les festivités où le réfrigérateur déborde de bonnes choses. Le menu que nous vous proposons ici se compose d'aliments réfrigérés ou congelés et se prépare facilement aux micro-ondes.

Le repas s'ouvre sur une note légère et prometteuse — une laitue au parmesan. Comme plat principal, il suffit de glacer le restant de votre jambon pour réjouir les plus difficiles. Simple mais irrésistible, ce plat marie la douceur des abricots au goût unique du jambon. Votre four vous permettra de réchauffer le jambon et la glace pour que vous serviez le tout bien fumant.

Vos invités se verront ensuite offrir un choix de plats d'accompagnement. Les brocolis et haricots verts, surgelés, réduisent le temps de préparation. Les oignons aigres-doux sont servis dans une sauce qui complète bien le jambon. Les courges poivrées offrent une touche d'originalité. Elles sont farcies d'un mélange de canneberges, de pommes et d'amandes. Si elles ne sont pas en saison, utilisez des courgettes.

Au dessert, servez une tarte aux raisins : une pâte feuilletée remplie de raisins et de dattes et garnie de crème sure.

Arrosez le repas d'un vin rosé de la région d'Anjou; son goût rafraîchissant accompagne bien les mets proposés ici.

Laitue au parmesan

1 pomme de laitue iceberg défaite en 6 portions
3 tomates cerises coupées en 2

VINAIGRETTE
7 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café de sucre semoule (sucre super fin)
1 pincée de moutarde en poudre
1 pincée de poivre

6 PERSONNES

1 Mettez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal muni d'un couvercle qui visse. Remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.
2 Juste avant de servir, disposez les feuilles de laitue sur six assiettes individuelles et versez-y un peu de vinaigrette. Garnissez de tomates cerises.

Jambon glacé à l'abricot

40 min

Temps d'attente : de 10 à 15 min

3 lb/1,4 kg de jambon cuit
1 pot de 10 oz/275 g de confiture d'abricots
chicorée frisée et cerises au marasquin pour garnir

6 PERSONNES

1 Placez le jambon, la chair vers le bas, sur une rôtissoire ou dans un plat de 8 x 8 po/20 x 20 cm. Couvrez de papier ciré et enfournez 20 min

Compte à rebours

La veille
Préparez la tarte aux raisins jusqu'à l'étape 3. Laissez reposer dans un endroit frais. Préparez la vinaigrette et réfrigérez.

1 h 30 avant le repas
Faites cuire les courges poivrées (étape 1). Si vous utilisez des courgettes, faites cuire les enveloppes (voir Variante, page 2225). Combinez les ingrédients de la farce aux canneberges et faites cuire jusqu'à l'étape 2 (pour les courgettes, voir Variante). Laissez refroidir. Préparez la laitue et glissez-la au réfrigérateur dans un sac en plastique.

1 h avant
Faites cuire les oignons aigres-doux jusqu'à l'étape 3 (ne garnissez de persil qu'au moment de servir). Couvrez le plat de papier aluminium et gardez chaud.

45 min avant
Préparez et faites cuire le jambon jusqu'à l'étape 4. Faites cuire le brocoli et les haricots verts jusqu'à l'étape 3. Couvrez de papier aluminium et gardez chaud.

Juste avant de servir
Disposez les feuilles de laitue sur des assiettes individuelles. Garnissez des moitiés de tomates et servez avec la vinaigrette.

Durant l'entrée
Faites réchauffer les courges poivrées 3 ou 4 min à MAX. Couvrez de papier aluminium. (Si vous servez des courgettes, faites réchauffer à MAX., 2 ou 3 min.). Farcissez les courges ou les courgettes de la préparation de canneberges froide. Garnissez les oignons et le jambon.

Avant le dessert
Décorez la tarte (étape 4). Servez en pointes accompagnées de café.

à MED. Tournez le jambon une fois durant la cuisson.

2 Entaillez le gras extérieur du jambon en losanges de ¼ de po/6 mm de profond, et distants de 1 po/2,5 cm. Enfournez 10 min à MED.

3 Versez la confiture dans un bol et remuez bien. Couvrez le jambon des trois quarts de la confiture et faites cuire, à découvert, 10 min à MED., ou jusqu'à ce que la température du jambon atteigne 130° F/55° C (vous aurez besoin d'un thermomètre pour micro-ondes).

4 Couvrez du reste de la confiture. Laissez reposer, lâchement couvert de papier aluminium, de 10 à 15 min. Garnissez de chicorée ou de laitue et de cerises au marasquin.

Brocoli et haricots verts

19 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de bouquets de brocoli surgelés
8 oz/225 g d'haricots verts entiers surgelés
sel et poivre
2 cuil. à soupe de beurre

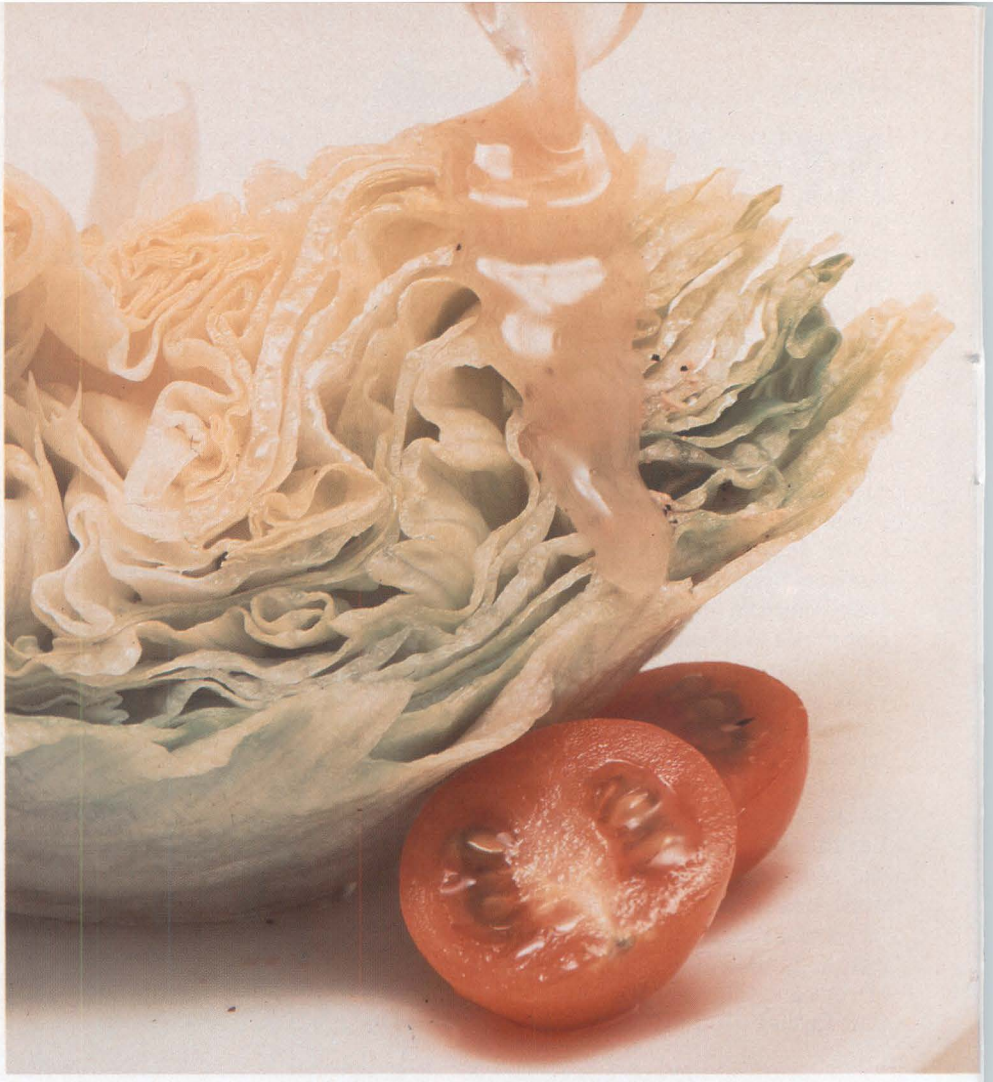
6 PERSONNES

1 Mettez les légumes surgelés dans un plat de 7 ½ tasses/2 l. Ajoutez 3 cuil. à soupe d'eau et couvrez.

2 Enfournez à MAX. de 4 à 6 min et défaites les légumes de temps à autre. Faites cuire à la même puissance encore 15 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3 Assaisonnez, parsemez de noix de beurre et servez chaud.

Oignons aigres-doux



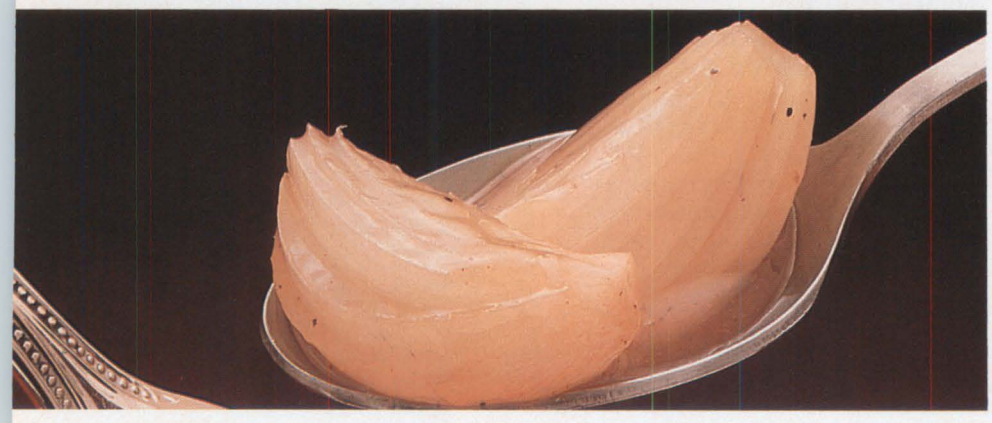
Oignons aigres-doux

7 min

Temps d'attente : 5 min

Vous ne pouvez vous imaginer à quel point une sauce au sucre et au vinaigre peut transformer l'oignon; essayez cette recette et vous serez vite convaincu.

8 petits oignons coupés en quartiers
2 cuil. à soupe de beurre



Laitue au parmesan

2 cuil. à soupe d'eau
persil pour garnir

SAUCE
3 cuil. à soupe de cassonade dorée
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 pincée de moutarde en poudre
sel et poivre
⅜ de tasse/75 ml d'eau
3 cuil. à café de vinaigre de cidre

6 PERSONNES

1 Placez l'oignon et le beurre dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire de 5 à 8 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 min.

2 Entre-temps, mêlez dans un petit bol le sucre, la fécule, la moutarde, le sel, le poivre, l'eau et le vinaigre. Enfournez, à découvert, 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 1 fois.

3 Versez la sauce chaude sur les oignons et remuez pour bien enrober. Garnissez de persil et servez chaud.

Courges poivrées farcies

10 min

Temps d'attente : 15 min

2 ou 3 courges poivrées

FARCE

2 boîtes de 6 ½ oz/185 g de marmelade de canneberges
1 pomme à cuire, hachée
1 ½ oz/40 g de noix de Grenoble hachées
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à café de zeste d'orange

6 PERSONNES

1 Percez les courges à l'aide d'une fourchette. Enfournez sur du papier absorbant et faites cuire de 3 à 6 min à MAX., jusqu'à tendreté, en tournant 1 fois. Laissez reposer 15 min.

2 Dans un bol, combinez tous les ingrédients de la farce. Couvrez et faites cuire de 3 à 6 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant une fois. Laissez refroidir.

3 Coupez les courges en rondelles de 1 ½ po/4 cm d'épaisseur et jetez les graines. Disposez les rondelles sur une grande assiette, couvrez et faites cuire de 4 à 7 min à MAX., ou jusqu'à ce que la courge soit chaude.

4 Répartissez la garniture froide entre les rondelles et servez.

VARIANTE

Si ce n'est pas la saison des courges poivrées, utilisez six courgettes. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, retirez une petite quantité de chair. Hachez grossièrement la chair et réservez. Placez les enveloppes, côté coupé vers le haut, sur une grande assiette et couvrez. Enfournez à MAX., 3 ou 4 min. Laissez reposer 2 ou 3 min.

Combinez la chair hachée et 2 pots de 6 ½ oz/185 g de marmelade de canneberges, 1 petite pomme à cuire, pelée et hachée, 1 ½ oz/40 g de noix hachées, 2 cuil. à café de fécule de maïs et 1 cuil. à café de zeste d'orange râpé. Couvrez et faites cuire selon les indications de l'étape 2. Répartissez la garniture froide entre les courgettes chaudes.

Tarte aux raisins

11 min

Temps d'attente : aucun

Voici une délicieuse façon d'utiliser vos restants de fruits séchés après les repas de Noël. Utilisez des raisins sans pépin si vous n'avez pas de raisins dénoyautés.

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (voir fascicule 14, page 370)

GARNITURE

¼ de tasse/50 g de cassonade brune
1 pincée de muscade moulue
6 cuil. à soupe d'eau
8 oz/225 g de gros raisins épépinés
8 oz/225 g de dattes dénoyautées, hachées
1 cuil. à soupe de zeste d'orange râpé
¾ de tasse/175 ml de jus d'orange
3 cuil. à café de fécule de maïs

CRÈME

⅝ de tasse/150 ml de crème sure
1 oz/25 g de noix de Grenoble ou de pacanes hachées

6 PERSONNES

1 Préparez la garniture : combinez-en les sept premiers ingrédients. Couvrez et laissez reposer de 4 à 6 heures, ou jusqu'à ce que les fruits soient gonflés. Incorporez la fécule de maïs.

2 Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant toutes les 2 min.

3 Versez la garniture dans l'abaisse. Répartissez uniformément; laissez refroidir, couvrez et conservez dans un endroit frais.

4 Avant de servir, nappez la tarte de crème sure et parsemez de noix hachées.

Tarte aux raisins

RECETTE VEDETTE

Chaud-froid de poulet à la gelée

Ces morceaux de poulet, aussi délectables que spectaculaires, se préparent rapidement aux micro-ondes.

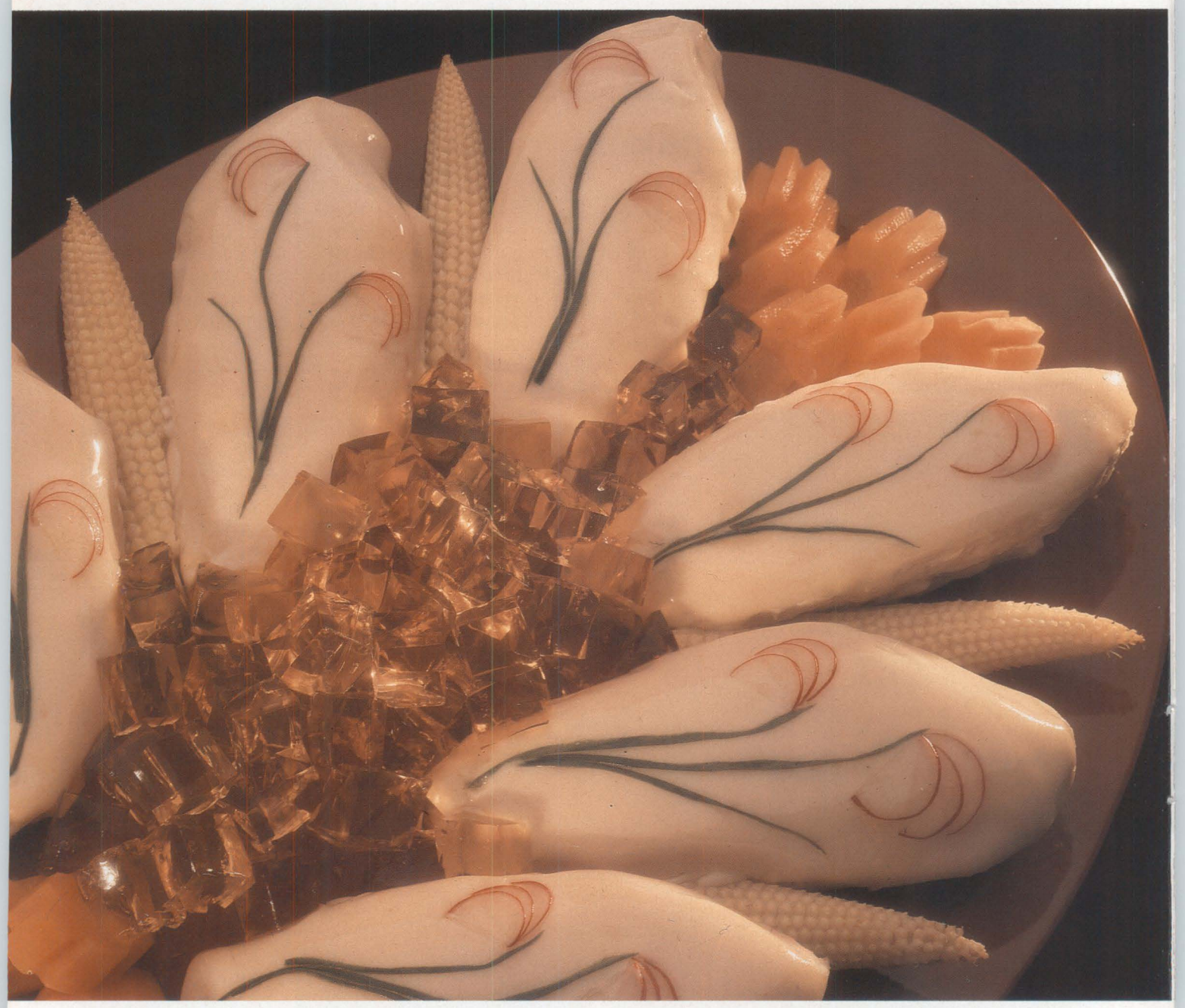
La sauce crémeuse de cette recette est une sauce française traditionnelle à laquelle on ajoute de la gélatine. Préparée comme une sauce veloutée ordinaire, elle sert presque toujours, froide, à napper des plats chauds de viande, de volaille ou de poisson, d'où son nom.

Les décorations sont maintenues en place par une sauce riche et crémeuse et une gelée moulée qui donne à la volaille tout son lustré.

Une fois la gelée prise, vous pouvez manipuler les morceaux délicatement sans rien déranger.

Il est important lors de la cuisson de tourner et de redisposer les morceaux de poulet au moins une fois pour assurer une cuisson uniforme. Le temps d'attente doit également être respecté.

PAUL GRATER



Chaud-froid de poulet à la gelée

14¼ min

Temps d'attente : 5 min

6 poitrines de poulet désossées, pesant environ 6 oz/175 g chacune
1 cuil. à café de jus de citron
2 cuil. à café d'huile végétale
sel et poivre
fines lanières de pelure de concombre, pour garnir
radis coupés en deux et émincés, pour garnir
7 cuil. à café de poudre pour gelée
2 ½ tasses/600 ml d'eau

SAUCE DU CHAUD-FROID
3 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ½ tasse/350 ml de bouillon
3 cuil. à café de gélatine en poudre
6 cuil. à soupe d'eau
3 cuil. à soupe de crème 35 %

6 PERSONNES

Conseils du chef

Lorsque vous enrobez les morceaux de poulet de sauce, puis de gelée, laissez-les reposer sur une grille pour empêcher la sauce de figer à la base de chaque morceau. Réservez la gelée qui s'égoutte du poulet et servez-vous-en pour garnir le plat de petits cubes de gelée.

Préparation du chaud-froid de poulet à la gelée

Badigeonnez *le poulet de jus de citron, puis d'huile. Assaisonnez, mettez dans un plat, couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en tournant chaque morceau 1 fois. Laisez reposer 5 min.*

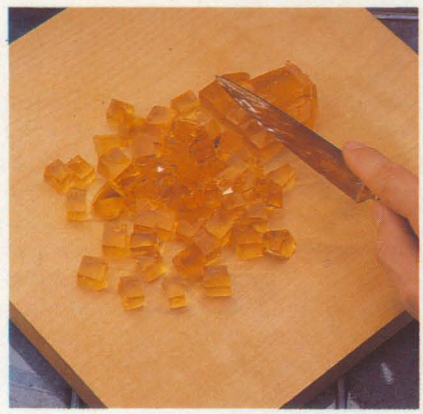
Faites fondre *le beurre à couvert 45 s à MAX. Ajoutez la farine et le bouillon. Couvrez et enfournez 3 ou 4 min à MAX.; la sauce doit bouillir. Remuez quatre fois.*

Saupoudrez *l'eau de gélatine et enfournez de 30 à 45 s à MAX.; faites dissoudre en remuant. Mêlez à la préparation précédente. Assaisonnez et réfrigérez jusqu'à ce que la sauce soit juste prise.*

Placez *le poulet sur une grille couverte de papier aluminium. Couvrez de sauce. Disposez les lanières de concombre et de radis avant que la sauce ne prenne.*

Saupoudrez *l'eau de la poudre pour gelée et enfournez 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois pour bien dissoudre. Réservez jusqu'à ce qu'elle soit presque prise.*

Laissant *les morceaux de poulet sur la grille, nappez de gelée jusqu'à ce que les morceaux soient bien couverts. Laissez le restant de la gelée prendre.*



Laissez *l'enrobage de gelée prendre et disposez les morceaux de poulet sur une assiette de service. Démoulez le reste de la gelée et hachez-la avec un couteau mouillé. Disposez autour du poulet.*

Gâteau sablé à la crème et aux mûres

Des pointes de gâteau sablé, garnies de crème sucrée et de mûres juteuses, constituent un dessert simple mais rafraîchissant. Le gâteau sablé se cuit en quelques minutes aux micro-ondes.

Que des invités vous prennent au dépourvu ou que vous vouliez simplement, mais surtout rapidement, impressionner vos convives, rien ne s'y prête mieux que ce gâteau sablé à la crème et aux mûres.

Le sablé peut être préparé d'avance, lorsque vous avez du temps devant vous, puis refroidi et conservé quatre ou cinq jours dans un contenant hermétique. Il est ensuite prêt à être assemblé au moment voulu.

Le gâteau est garni d'une crème fouettée légèrement sucrée et de mûres et encore de crème fouettée soigneusement appliquée sur les fruits. La deuxième couche du sablé est coupée en six portions et disposée sur le dessus. Le gâteau ainsi présenté est aussi agréable à regarder que facile à servir. On saupoudre légèrement la surface de sucre semoule pour la couvrir ensuite de généreuses rosettes de crème fouettée. Finalement, une décoration de mûres et de tranches de kiwi donne au gâteau sa dernière touche.

Le gâteau se présente bien à la fin d'un repas de fête ou, avec une note luxueuse, à l'heure du goûter. N'oubliez pas les fourchettes.

Temps de cuisson

Les temps de cuisson pour ce gâteau varient selon la puissance et les dimensions du four. Pour les fours de 650 et de 700 watts, suivez les indications de la recette. Pour les fours de 600 watts, reportez-vous au tableau de conversion (troisième couverture). Pour les fours de 500 watts, les temps de cuisson sont donnés entre parenthèses.

VARIANTE

Gâteau aux framboises et à la banane : remplacez les mûres par des framboises fraîches ou décongelées. Pelez une banane, tranchez-la et arrosez-la de jus de citron. Disposez sur le dessus des framboises.

Gâteau sablé à la crème et aux mûres

11 min

Temps d'attente : 10 min

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
½ tasse/100 g de semoule fine
½ tasse/100 g de sucre semoule (sucre super fin)
8 oz/225 g de beurre non salé à la température ambiante
sucre semoule (sucre super fin) pour saupoudrer

GARNITURE

8 oz/225 g de mûres
1 ⅜ tasse/325 ml de crème 35 %
1 cuil. à café de sucre glace

DÉCORATION

demi-tranches de kiwi

6 PERSONNES

1 Foncez un moule à flanc à fond amovible de 8 po/20 cm, de papier ciré graissé.

2 Tamisez la farine, la semoule et le sucre dans un grand bol. Faites un puits au centre et ajoutez le beurre. Du bout des doigts, travaillez doucement les ingrédients secs dans le beurre 3 ou 4 min, jusqu'à ce que la pâte se tienne.

3 Pétrissez très légèrement et très brièvement pour qu'elle soit malléable. Emballez d'une pellicule plastique et réfrigérez 10 min.

4 Coupez la pâte en deux portions égales. Foncez le moule d'une portion. Faites cuire à MED. 5 ½ ou 6 ½ min (500 watts : 6 ou 7 min),

Micro-trucs

Pour décongeler 8 oz/225 g de mûres, placez-les dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez lâchement et enfournez à DÉCONGÉLATION 3 ou 4 min, puis laissez la cuisson se poursuivre, 30 s à la fois, jusqu'à ce que les fruits soient juste décongelés, en les redisposant doucement 1 ou 2 fois. Laissez reposer 4 ou 5 min.

PAUL GRATER

jusqu'à ce qu'elle soit ferme au toucher.

5 Laissez reposer dans le moule 5 min, puis démoulez doucement sur une grille. Laissez reposer encore 5 min et retirez le papier ciré. Laissez refroidir complètement.

6 Étalez le restant de la pâte dans un plat propre ou dans un moule à flan, dont la bordure est cannelée, foncé de papier ciré. Avant de faire cuire, marquez la pâte en six portions. Enfournez à MED. 5 ½ ou 6 ½ min (500 watts : 6 ou 7 min). Laissez reposer dans le moule 5 min; au cours du temps d'attente, coupez en six portions. Retirez ensuite le papier ciré et laissez refroidir complètement.

7 Réservez quelques mûres pour la décoration. Fouettez la crème jusqu'à épaississement; sucrez-la au goût d'un peu de sucre glace. Réservez un quart de la crème et mettez-le dans une poche à douille munie d'une douille en étoile.

8 Pour servir, placez le gâteau sablé non coupé sur un plat de service; couvrez de la moitié de la crème. Disposez le restant des mûres sur la crème et nappez du restant de crème.

9 Disposez les morceaux de gâteau sur le dessus. Saupoudrez de sucre glace. Décorez de crème et de fruits.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** La combinaison de farine et de semoule donne au gâteau une texture plus croustillante. Le beurre non salé a un goût plus délicat, mais vous pouvez utiliser n'importe quel type de beurre. Toutefois, la margarine n'a pas la saveur du beurre.

► **Servez-vous du bout des doigts** (étape 2) pour travailler le beurre dans la farine. En effet, l'extrémité des doigts est la partie la plus fraîche. N'utilisez pas la paume des mains, car celle-ci est plus chaude et peut rendre le beurre huileux.

► **Pétrissez la pâte** très légèrement (étape 3), juste assez pour qu'elle soit lisse. En la manipulant trop, elle deviendra collante et une fois cuite, plus dure.

► **Emballez la pâte dans une pellicule plastique** (étape 3) avant de la réfrigérer. Cela empêche la formation d'une couche rigide qui rend la pâte granuleuse. Ne réfrigérez pas plus de 10 min, sans quoi elle sera difficile à aplatir et à tapoter dans le plat.

► **Marquez les pointes du gâteau** en six portions (étape 6) avec un couteau, avant la cuisson. Il sera ensuite plus facile à servir.

► **Laissez refroidir complètement** (étape 5) les gâteaux avant de les décorer. Le gâteau sablé est croustillant et délicat; manipulez-le avec soin.

► **Assemblez et décorez** le gâteau de la crème et des mûres pas plus d'une heure avant de servir, sinon la garniture ramollira trop le gâteau.

Des pizzas sans pareil

Voici une excellente nouvelle : les pizzas peuvent être gage de bonne santé ! Jetez un coup d'oeil à ces plats italiens remplis d'éléments nutritifs; il n'en tient qu'à vous d'être gourmand... et en bonne santé !

Modifiez légèrement les ingrédients de vos pizzas favorites et accompagnez-les d'une salade délicieuse; vous obtiendrez un repas nutritif et équilibré. Une pâte à pizza faite de farine de blé entier, par exemple, contient beaucoup de fibres et d'hydrates de carbone. La garniture fournit protéines, fibres et vitamines. Faites un effort pour couper le gras et le sel, et vous obtiendrez une pizza qui plaira aux fanatiques de la bonne alimentation !

Les micro-ondes accélèrent le gonflement de la pâte. Ne laissez pas la pâte chauffer trop longtemps, car elle commencera à cuire. En lisant la recette traditionnelle à la page 2231, vous constaterez que la méthode classique exige beaucoup plus de temps que la cuisson aux micro-ondes. Profitez donc de votre four pour offrir à vos proches des pizzas-santé.

Le temps de cuisson et le temps d'attente de chaque recette incluent le temps de gonflement de la pâte.

Pâte à pizza au blé entier

1¼ min

Temps d'attente : 10 min

Vous obtiendrez assez de pâte pour confectionner une grande pizza ou trois ou quatre petites.

5 cuil. à soupe de lait écrémé
1 ½ cuil. à café de levure sèche
1 pincée de sucre
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
1 oeuf battu
1 ½ tasse/75 g de farine de blé entier
1 pincée de sel

4 PERSONNES

1 Versez le lait dans un bol. Couvrez et laissez tiédir 15 s à MAX. Incorporez la levure et le sucre et laissez reposer de 10 à 15 min, jusqu'à ce que le tout soit mousseux.

2 Placez la margarine dans un bol de 5 tasses/1,1 l et faites fondre 30 s à MAX. Ajoutez le mélange de levure, l'oeuf, la farine et le sel et mélangez bien. Déposez sur un plan de travail légèrement fariné et pétrissez environ 10 min, jusqu'à obtention d'une pâte souple et élastique. Déposez dans le bol.

3 Couvrez et faites chauffer 30 s à MAX. Laissez reposer 10 min, découvrez et laissez doubler de volume (environ 20 min).

4 Affaissez d'un coup de poing et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple de nouveau. Conservez au réfrigérateur, enveloppée d'une pellicule plastique, au maximum deux ou trois jours. Utilisez au besoin dans les recettes.

Pizza à la provençale

RAY DUNS

Modification d'une recette

La clé du succès

DES INGRÉDIENTS PLUS SAINS

CUISSON AUX MICRO-ONDES

Pizza à la provençale

Recette traditionnelle

5 cuil. à soupe de lait
1 ½ cuil. à café de levure sèche
1 pincée de sucre
2 cuil. à soupe de beurre
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
1 pincée de sel
1 oeuf

GARNITURE
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
12 oz/350 g de tomates mûres, la peau enlevée, épépinées et hachées
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de fines herbes séchées
sel et poivre
6 oz/175 g de mozzarella en tranches fines
12 olives noires

4 PERSONNES

1 Faites tiédir le lait dans une petite casserole. Versez-y la levure et le sucre en pluie, remuez bien et couvrez. Laissez reposer de 15 à 20 min dans un endroit chaud, jusqu'à ce que le tout devienne mousseux.

2 Déposez la farine et le sel dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez-le à la farine avec la levure et l'oeuf. Remuez bien, puis pétrissez de 10 à 15 min sur une surface légèrement farinée, jusqu'à ce que la pâte soit souple et élastique.

3 Déposez la pâte dans le bol, couvrez et laissez reposer 1 h 30, jusqu'à ce qu'elle double de volume.

4 Entre-temps, faites blondir l'oignon et l'ail dans l'huile de 5 à 10 min, en remuant plusieurs fois. Ajoutez les tomates, la purée et la moitié des fines herbes. Faites cuire 5 ou 6 min, en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

5 Dégonflez la pâte d'un coup de poing et abaissez-la sur une surface farinée pour obtenir un cercle de 10 po/25 cm. Placez sur une plaque de cuisson légèrement huilée et faites chauffer 5 min dans un four préalablement chauffé à 200 °C/400 °F, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement cuite et gonflée.

6 Couvrez la pâte de la sauce tomate, en laissant une bordure de ½ po/12 mm. Garnissez du fromage, des olives et du restant des fines herbes. Enfournez de 15 à 20 min, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et que le fromage ait fondu. Servez sans attendre, coupée en quartiers.

LAIT ÉCRÉMÉ
MARGARINE POLYINSATURÉE
FARINE DE BLÉ ENTIER
HUILE POLYINSATURÉE
EDAM
PETIT BOL
FAITES CHAUFFER À MAX.
FAITES CHAUFFER À MAX.
BOL
MARGARINE
FAITES CHAUFFER À MAX.
10 MIN, À COUVERT, PUIS 20 MIN DANS UN ENDROIT CHAUD
FAITES CUIRE À MAX.
FAITES CUIRE AUX MICRO-ONDES
FAITES CUIRE À MAX.
FAITES CUIRE À MAX.

Pizza à la provençale

13¼ min

Temps d'attente : 10 min

1 portion de pâte à pizza au blé entier (voir recette ci-contre)

GARNITURE
1 cuil. à soupe d'huile de maïs
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
12 oz/350 g de tomates mûres, la peau enlevée, épépinées et hachées
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
3 cuil. à café de fines herbes séchées
sel et poivre
6 oz/175 g d'edam tranché
12 olives noires

4 PERSONNES

1 Placez l'oignon, l'ail et l'huile dans un bol; couvrez. Faites blondir 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez les tomates, la pâte, la moitié des fines herbes et l'assaisonnement; remuez bien. Faites cuire 4 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Abaissez la pâte sur une surface légèrement farinée, en un cercle de 10 po/25 cm. Disposez sur une plaque de cuisson pour micro-ondes légèrement huilée. Faites cuire 2 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le dessus de la pâte soit sec. Tournez du quart une fois.

3 Garnissez de la sauce en laissant une bordure de ½ po/12 mm. Couvrez du fromage, des olives et du reste des fines herbes.

4 Faites cuire de 2 ½ à 3 min à MAX., à découvert, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et que le fromage soit fondu, en tournant du quart une fois.

5 Servez sans attendre, en pointes, avec une salade bien croustillante.

Pizzas farcies au cottage

17¼ min

Temps d'attente : 10 min

Ces pizzas bien particulières, aussi connues sous le nom de calzone, sont composées d'une pâte garnie de fromage cottage et rabattue pour former un chausson, puis servies nappées d'une délicieuse sauce tomate aux herbes.

1 portion de pâte à pizza au blé entier (voir p. 2230)
huile de maïs pour badigeonner

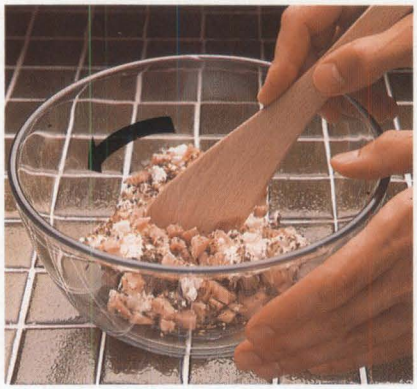
GARNITURE
6 oz/175 g de cottage ou de cheddar faible en calories, râpé
1 cuil. à soupe de marjolaine hachée
2 oz/50 g de jambon maigre, haché
sel et poivre

SAUCE PIZZAIOLA
1 cuil. à soupe d'huile de maïs
1 oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
1 petit poivron vert, épépiné et haché fin
1 oz/25 g de champignons hachés
8 oz/225 g de tomates, la peau enlevée, épépinées et hachées
1 cuil. à café d'origan séché
quelques gouttes de sauce aux piments forts

3 PIZZAS

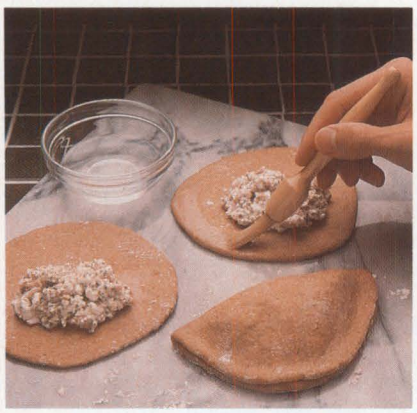
RAY DUNS

Préparation des pizzas farcies au cottage



Mêlez *les ingrédients de la garniture. Préparez la sauce : Faites chauffer l'huile avec l'oignon, l'ail et le poivron dans un bol de 5 tasses/1,1 l, à couvert, 4 min à MAX. Remuez 1 fois.*

Ajoutez *le reste des ingrédients de la sauce et faites chauffer 3 min à MAX., à couvert, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, en remuant 1 fois.*



Divisez *la pâte en trois. Sur une surface légèrement farinée, abaissez en cercles de 6 po/15 cm. Répartissez la garniture au centre des cercles. Mouillez-en le bord, pliez en deux et pressez bien.*

Faites chauffez *un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant, et badigeonnez d'huile. Ajoutez les pizzas en pressant bien pour dorer le dessous.*

Faites chauffer *1 min à MAX., à découvert. Tournez les pizzas et faites cuire 3 min à MAX., pour cuire la pâte et faire chauffer la garniture. Servez chaud, nappées de sauce.*

Pizette

5¾ min

Temps d'attente : 10 min

GARNITURE

8 oz/225 g de tomates mûres, la peau enlevée et tranchées
4 oz/100 g de gouda râpé
1 petit oignon émincé en rondelles
2 oz/50 g de champignons tranchés
1 cuil. à soupe de câpres
sel et poivre
2 cuil. à café de basilic ou de marjolaine

4 PERSONNES

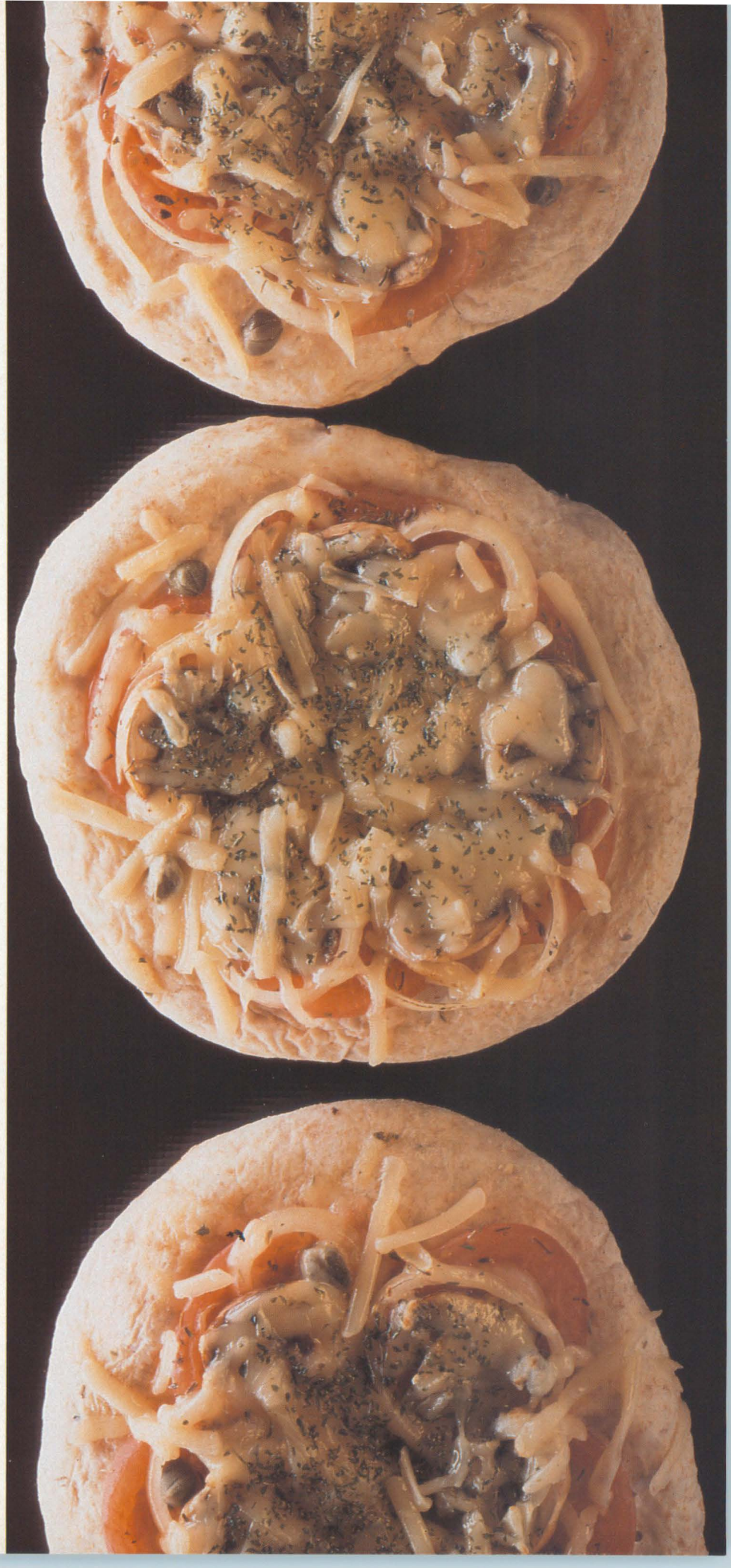
1 Divisez la pâte en quatre. Abaissez chaque portion sur une surface farinée pour obtenir un cercle de 5 po/12,5 cm.

2 Placez les bases en cercle, sur une rôtissoire. Garnissez chacune des tomates, du fromage, de l'oignon, des champignons, des câpres et des assaisonnements. Parsemez de basilic ou de marjolaine.

3 Faites cuire de 4 ½ à 5 ½ min à MAX., à découvert, jusqu'à ce que la base soit cuite et que la garniture soit brûlante. Tournez du quart à deux reprises. Servez aussitôt.

Pour réussir vos pizzas-santé

- Utilisez de la farine de blé entier : elle donne du volume et un goût de noisette à la pâte.
- Évitez les aliments très salés ou gras. Employez du jambon maigre et des légumes frais.
- Si vous cuisez d'avance des éléments de la garniture, utilisez de l'huile polyinsaturée telle l'huile de tournesol.
- Utilisez des fromages faibles en matière grasse tels l'edam, le gouda ou le mozzarella au lieu du gruyère ou des fromages de même catégorie.



Des délices en casserole

Les plats en casserole n'ont pas le même goût lorsque la viande n'est pas saisie, le temps de cuisson traditionnelle est trop long : essayez la cuisson combinée. Vous obtiendrez des résultats savoureux en une fraction du temps normal.

Les bons cuisiniers reconnaissent la valeur d'une viande saisie avant la cuisson. Cela permet de conserver la viande juteuse et d'en rehausser la saveur (ce procédé s'applique aussi pour les légumes). La viande saisie acquiert en outre une belle couleur dorée et appétissante.

Grâce à l'action combinée de la cuisinière et de votre four, vous pouvez confectionner des casseroles à saveur et texture traditionnelles, en comptant à peine quelques minutes de plus que si vous utilisez votre four à micro-ondes seulement.

La cuisson aux micro-ondes complète la première cuisson traditionnelle. Elle est idéale pour les plats en sauce et permet de préparer un plat deux fois plus vite. De cette façon, il n'est plus nécessaire de planifier son menu longtemps d'avance pour s'offrir des repas maison.

Comme la cuisson est plus rapide, il se produit une moins grande évaporation; dans le cas d'une recette ordinaire, il faudra donc couper le liquide du tiers.

Blanquette de dinde

Blanquette de dinde

12 min

Temps d'attente : 5 min

Temps de cuisson traditionnelle : 4 min

2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 ½ lb/700 g de dinde désossée, coupée en bouchées
1 gros oignon haché
2 carottes en tranches épaisses
2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 tasses/450 ml d'eau
½ petit chou pommé vert, déchiqueté
1 boîte de soupe au poulet de 10 ½ oz/298 g
1 courgette jaune, coupée en fines lanières
3 cuil. à soupe de pois surgelés
sel et poivre
¼ de cuil. à café de romarin séché, écrasé

4 à 6 PERSONNES

1 Cuisson traditionnelle : Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajoutez la dinde et faites sauter 2 ou 3 min, en tournant et en remuant toutes les minutes. Transvidez dans une casserole de 10 tasses/2,5 l.

2 Faites revenir l'oignon et les carottes 2 ou 3 min. Incorporez peu à peu l'eau et la farine. Amenez à ébullition et laissez épaissir, en remuant constamment. Ajoutez à la casserole.

3 Incorporez le reste des ingrédients, en remuant bien pour obtenir une préparation homogène.

4 Cuisson aux micro-ondes : Couvrez et faites cuire de 12 à 17 min à MAX., en remuant toutes les 4 ou 5 min, jusqu'à ce que la dinde soit tendre et que les légumes soient cuits. Laissez reposer 5 min, à couvert, et servez chaud.

Porc aigre-doux

32 min

Temps d'attente : 5 min

Temps de cuisson traditionnelle : 7 min

2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 lb/900 g de filet de porc maigre, désossé et coupé en cubes de 1 po/2,5 cm
8 oz/225 g d'oignons tranchés
2 branches de céleri coupées en lanières
½ poivron vert, épépiné et tranché
½ poivron rouge, épépiné et coupé en lanières
1 boîte de 15 oz/425 g de morceaux d'ananas dans leur jus
4 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à soupe de sauce soya
⅜ de tasse/75 g de cassonade brune
6 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
sel
nouillettes frites pour garnir

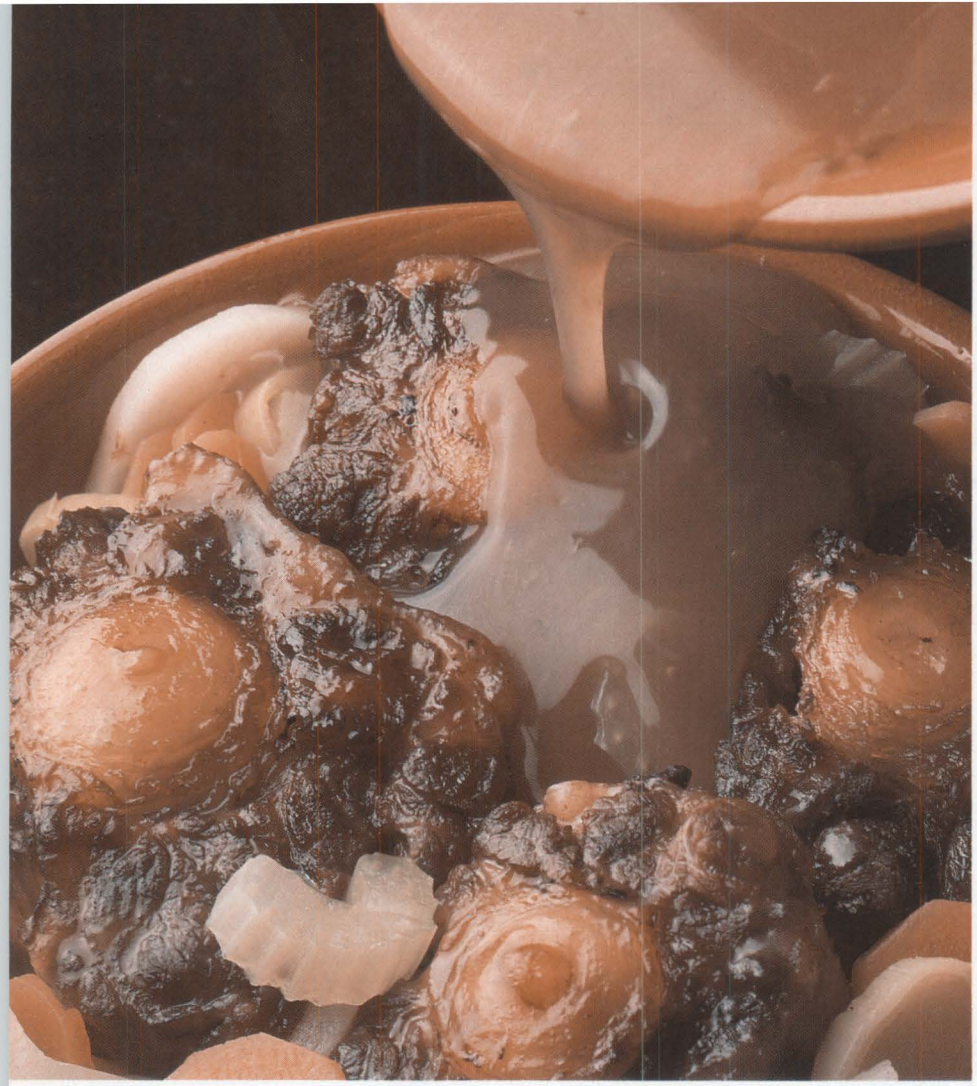
4 à 6 PERSONNES

1 Cuisson traditionnelle : Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites sauter la moitié du porc 2 ou 3 min, en remuant et en tournant pour dorer la viande uniformément. Transvidez dans une casserole et faites cuire le reste du porc.

2 Faites revenir les oignons 3 ou 4 min dans le reste de l'huile. Ajou-

Conseils utiles

- Faites saisir la viande dans un plat allant sur la cuisinière et au four micro-ondes. Les sucs attachés au fond du plat rehausseront la saveur de la viande et cela demandera moins de récurage.
- Choisissez des viandes de bonne qualité, qui s'attendriront à la cuisson rapide. Des coupes plus économiques demandent un temps de cuisson prolongé.
- Lorsque vous saisissez la viande, tournez et remuez souvent : la viande doit être brunie de façon uniforme.
- N'oubliez pas qu'une viande avec les os cuit plus rapidement; jugez du temps de cuisson en conséquence.
- Les viandes contenant peu de gras, par exemple du poulet sans la peau, seront plus tendres enrobées de farine assaisonnée. Enrobez-les avant de les saisir; la farine épaissit aussi la sauce durant la cuisson.
- Assurez-vous que le plat est couvert durant la cuisson pour retenir l'humidité.



DAVE KING

4 PERSONNES

1 Assaisonnez la moitié de la farine et enrobez-en les queues de boeuf en deux ou trois fois, en les secouant dans un sac de plastique.

2 Cuisson traditionnelle : Faites chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle et ajoutez les queues de boeuf. Faites brunir 5 ou 6 min. Ajoutez poireau, carottes, céleri, panais et ail; faites sauter de 3 à 5 min, en remuant toutes les minutes.

3 Transvidez le boeuf et les légumes dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l, à l'aide d'une écumoire. Ajoutez la bière et les herbes à la poêle et amenez à ébullition à feu moyen. Raclez les sucs au fond de la poêle avant de verser sur le boeuf.

4 Cuisson aux micro-ondes : Couvrez la casserole et faites cuire 10 min à MAX., en remuant une fois.

5 Baissez la puissance à MED., et faites cuire 55 min, jusqu'à ce que le boeuf soit tendre, en redisposant 1 fois la viande et en remuant les légumes.

6 Délayez le reste de la farine et la

À gauche : *Ragoût de boeuf à la bière*
Ci-dessous : *Potée de boeuf au raifort*

tez au porc. Incorporez le céleri et les poivrons.

3 Égouttez le jus des ananas et coupez d'eau pour obtenir ¼ de tasse/300 ml de liquide. Versez dans la poêle et ajoutez l'ananas, le vinaigre, la sauce soya et la cassonade. Faites chauffer à feu doux, en remuant pour dissoudre la cassonade. Versez dans la casserole.

4 Cuisson aux micro-ondes : Couvrez la casserole et faites cuire 5 min à MAX., en remuant une fois. Faites cuire de 25 à 30 min à MED., en remuant plusieurs fois.

5 Délayez la fécule de maïs dans l'eau, ajoutez 2 cuil. à soupe du liquide de la casserole et versez le tout dans le plat.

6 Couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à épaississement. Laissez reposer 5 min à couvert, assaisonnez et servez aussitôt.

Pour réchauffer le porc aigre-doux : couvrez et faites chauffer de 10 à 12 min à MAX., en remuant 1 fois.

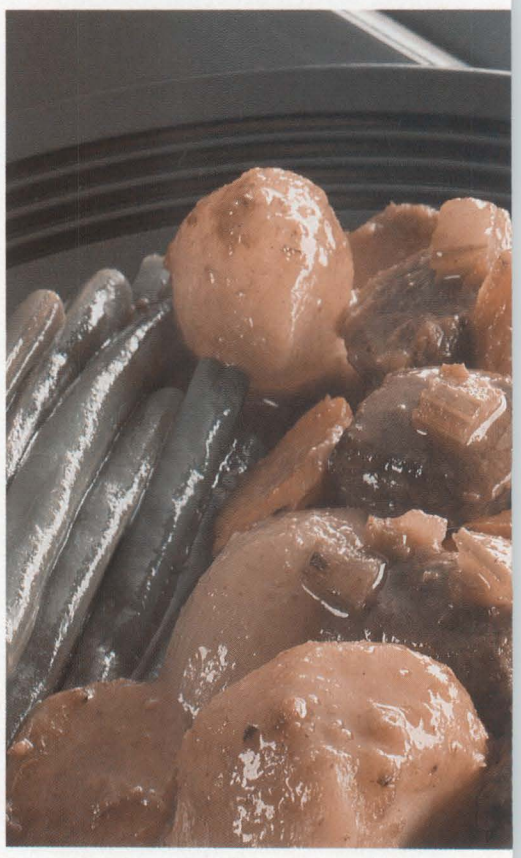
Ragoût de boeuf à la bière

69 min

Temps d'attente : 50 min

Temps de cuisson traditionnelle : 8 min

4 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
3 lb/1,4 kg de queues de boeuf, coupées en longueurs de 2 po/5 cm
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 poireau tranché
2 carottes tranchées
2 branches de céleri tranchées
1 panais tranché
1 gousse d'ail écrasée
1 ¾ tasse/400 ml de bière
½ cuil. à café de fines herbes séchées
1 cuil. à soupe de préparation pour sauce brune
2 cuil. à soupe d'eau
1 cube de bouillon de boeuf



préparation pour sauce brune dans l'eau et ajoutez 5 cuil. à soupe du liquide de la casserole. Incorporez le cube de bouillon et versez dans la casserole. Faites chauffer, à couvert, 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à épaississement. Laissez reposer 5 min, à couvert, et servez avec des pommes de terre en purée et une salade.

Pour réchauffer le ragoût : ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau, remuez bien et faites chauffer de 12 à 14 min à MAX., en remuant 1 fois.

Conseils du chef

Assurez-vous que l'huile de la poêle est vraiment chaude avant de faire saisir la viande. Lorsque vous faites saisir de grandes quantités de viande, séparez-la en plusieurs portions. Si vous ajoutez trop de viande à la fois, la température de l'huile diminuera et empêchera de sceller les jus de cuisson. La viande durcira à la cuisson et l'apparence du plat en sera aussi gâchée.

RAY DUNS

Potée de boeuf au raifort

45 min

Temps d'attente : 15 min

Temps de cuisson traditionnelle : 14 min

La saveur de ce plat se développera avec le temps. Faites-le réchauffer sans crainte aux micro-ondes.

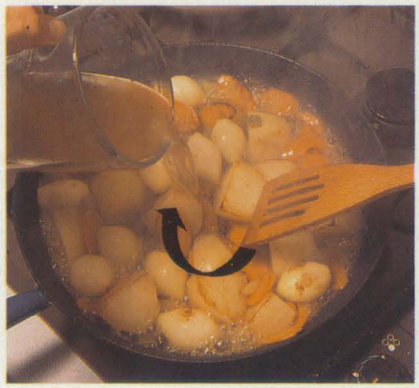
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à soupe de raifort râpé
1,1 kg/900 g de boeuf à braiser, coupé en cubes de 1 po/2,5 cm
3 cuil. à soupe d'huile végétale
2 grosses pommes de terre coupées en cubes de 1 ½ po/4 cm
2 branches de céleri grossièrement hachées
4 carottes tranchées
8 petits oignons
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de boeuf
sel et poivre

4 à 6 PERSONNES

Pour réchauffer la potée de boeuf : ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau, remuez bien puis faites réchauffer de 11 à 13 min à MAX., à couvert, en remuant 1 fois.

Préparation de la potée de boeuf au raifort

Cuisson traditionnelle : *Mêlez la farine et le raifort dans un sac de plastique, ajoutez le boeuf et remuez bien. Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une grande poêle. Faites saisir la viande en 2 fois, pendant 4 min, en tournant pour la brunir. Transvidez dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l.*



Ajoutez *le reste de l'huile, les pommes de terre, le céleri, les carottes et l'oignon et laissez la cuisson se poursuivre 6 min, en remuant toutes les 1 ou 2 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et croustillantes. Versez le bouillon et amenez à ébullition, en remuant constamment.*

Cuisson aux micro-ondes : *Retirez les légumes à l'aide d'une écumoire et ajoutez au boeuf. Versez le liquide, couvrez et faites cuire 10 min à MAX., en remuant 2 fois durant la cuisson.*

Réduisez *la puissance à MED.-MAX. et faites cuire de 35 à 40 min, en remuant toutes les 10 min, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Laissez reposer 15 min, à couvert, assaisonnez et servez.*

Tortellinis au poulet

24 min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson traditionnelle : 3 min

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 lb/900 g de poulet désossé, coupé en bouchées
1 oignon tranché
1 cuil. à café de sel au céleri
½ cuil. à café de marjolaine séchée
1 pincée de poudre d'ail
¼ de cuil. à café de romarin
1 pincée de thym séché
2 tomates, la peau enlevée, épépinées et hachées
1 boîte de 14 oz/396 g de haricots borlotti
9 oz/250 g de haricots verts surgelés
7 oz/200 g de tortellinis
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
1 ½ tasse/350 ml de jus de légumes
1 boîte de 10 ½ oz/298 g de soupe au poulet

6 à 8 PERSONNES

1 Cuisson traditionnelle : Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites brunir le poulet et l'oignon 3 ou 4 min, en remuant fréquemment. Versez dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l.

2 Cuisson aux micro-ondes : Ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire de 24 à 26 min à MAX., à couvert, jusqu'à ce que les tortellinis soient tendres, en remuant toutes les 10 min. Servez immédiatement et accompagnez d'une salade si désiré.

Conseils du chef

Si vous utilisez des tortellinis frais, ajoutez-les 5 min avant la fin de la cuisson aux micro-ondes.

Navarin printanier

15 min

Temps d'attente : 5 min

Temps de cuisson traditionnelle : 6 min

3 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 lb/450 g d'agneau maigre, coupé en cubes de ¾ de po/2 cm
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à soupe de beurre
1 gros oignon émincé

1 poivron rouge, épépiné et tranché
8 oz/225 g de navet coupé en cubes de ½ po/6 mm
2 cuil. à soupe d'eau
1 boîte de 17 oz/500 g de tomates en purée
1 cuil. à soupe de thym ou d'origan séché
1 cuil. à café de sucre
1 cuil. à café de sauce Worcestershire

4 PERSONNES

1 Assaisonnez la farine et versez-la dans un sac de plastique. Ajoutez l'agneau et remuez bien.

2 **Cuisson traditionnelle :** Faites chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle. Ajoutez l'agneau et faites brunir 3 ou 4 min, en remuant fréquemment.

3 Transvidez l'agneau à l'aide d'une écumoire dans une casserole de 7 ½ tasses /2 l. Déposez l'oignon, le poivron et les navets dans la poêle et faites brunir de 3 à 5 min, en remuant toutes les min. Ajoutez les légumes à l'agneau et incorporez le reste des ingrédients.

4 **Cuisson aux micro-ondes :** Couvrez le plat et faites cuire de 15 à 18 min à MAX., à couvert, en remuant toutes les 5 min.

5 Laissez reposer 5 min, à couvert, puis servez chaud avec des légumes ou une salade.

Pour réchauffer le navarin : ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, couvrez et faites chauffer de 10 à 12 min à MAX., en remuant 1 fois.

Osso buco

40 min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson traditionnelle : 7 min

Ce classique de la cuisine italienne, dont le nom signifie littéralement « os troués », est rehaussé d'un mélange d'ail, de persil et de citron, appelé « gremolata ».

Tortellinis au poulet

4 morceaux de jarret de veau, d'environ 10 oz/275 g chacun
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché fin
1 petite carotte hachée fin
1 branche de céleri hachée fin
1 feuille de laurier
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
bouquets de persil pour garnir

GREMOLATA
1 gousse d'ail écrasée
le zeste finement râpé de 1 citron
2 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

1 Parez le veau, en laissant la moelle au centre des os. Asséchez-le sur du papier absorbant. Assaisonnez la farine et enrobez-en le veau.

2 **Cuisson traditionnelle :** Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites brunir le veau 2 ou 3 min de chaque côté. Transvasez-le dans une casserole de 10 tasses/2,5 l.

3 Faites blondir les oignons 3 ou 4 min dans la poêle puis ajoutez-les au veau avec la carotte, le céleri et la feuille de laurier.

4 Versez le vin dans la poêle et ajoutez les tomates. Amenez à ébullition en raclant le fond pour déloger les sucs. Versez dans la casserole.

5 **Cuisson aux micro-ondes :** Versez le liquide et les légumes sur le veau et faites cuire 10 min à MAX., à couvert, en redisposant le veau 1 fois.

6 Baissez la puissance à MED.-MAX. et faites cuire de 20 à 25 min, à couvert, jusqu'à ce que le veau soit tendre, en tournant le plat du quart toutes les 5 min et en redisposant le veau 2 fois.

7 Transvasez le veau dans une assiette et couvrez de papier aluminium. Faites chauffer les légumes de 10 à 15 min de plus à MAX., jusqu'à ce que la sauce épaississe.

8 Mêlez les ingrédients de la « gremolata » et réservez.

9 Réduisez les légumes et le jus en purée à l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire puis incorporez la gremolata. Disposez le veau sur une assiette de service et nappez de sauce. Garnissez de persil et servez chaud.

Le poisson farci

Vous manquez d'imagination à l'heure des repas ? Qu'à cela ne tienne... Servez à votre famille et vos invités ces poissons farcis avec originalité.

Les poissons farcis se prêtent à toutes les préparations : ils se font simples pour la famille ou se parent pour les grands jours. Les poissons qui se prêtent le mieux aux farces sont les poissons plats ou ronds. Ou encore, essayez les calmars farcis, qui évoqueront les plaisirs de la Méditerranée. Utilisez du riz et de la chapelure comme base pour la farce, et parfumez-la de fines herbes ou d'épices.

Variétés de poisson

Poisson rond : la cavité généreuse d'un poisson rond en fait un excellent candidat pour les farces. Pour vider un poisson rond, faites une incision le long du ventre, aux deux-tiers de la longueur. Grattez pour enlever les intestins et la peau noire qui recouvre l'estomac, salez l'intérieur et lavez. Coupez la nageoire et les ouïes. Vous pouvez aussi demander au poissonnier de nettoyer le poisson pour vous.

Pour agrandir la cavité, retirez la grande arête. Ouvrez le poisson à plat, côté chair sur le dessous, et pressez le long de la grande arête. Retournez-le et coupez à la base de la tête. Retirez la grande arête et les arêtes et détachez la base.

Les filets de poisson se farcissent facilement. Roulez-les autour de la farce ou façonnez deux filets en sandwich.

Le poisson plat : pratiquez une cavité en ouvrant le long de la grande arête et en détachant la chair des arêtes. Farcissez délicatement.

Fruits de mer : le calmar s'accommode fort bien d'un peu de farce. Ôtez les tentacules, puis nettoyez l'intérieur (voir étapes p. 2242). On peut hacher finement les tentacules et les incorporer à la farce.

Truites farcies aux noix

Truites farcies aux noix

15 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

2 truites de 6 à 8 oz/175 à 225 g, nettoyées et têtes enlevées

FARCE

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 branche de céleri hachée fin
3 échalotes tranchées
1 cuil. à soupe de persil haché
1 oz/25 g de noix de Grenoble hachées
3 cuil. à soupe de bouillon ou d'eau
sel
¼ de cuil. à café de poivre au citron ou de zeste de citron
1 pincée de marjolaine séchée

CROÛTONS AUX FINES HERBES

4 tranches épaisses de pain blanc, croûtes enlevées et coupées en dés
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de fines herbes

2 PERSONNES

1 Déposez le beurre, le céleri, les échalotes et le persil dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites revenir 2 ou 3 min à MAX. Incorporez le reste des ingrédients de la farce.

2 Préparez les croûtons : mêlez tous les ingrédients dans un grand bol et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant toutes les minutes.

3 Placez le poisson dans un plat carré de 10 po/25 cm, la grande arête vers la bordure. Farcissez chaque truite.

4 Couvrez et faites cuire de 9 à 14 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Laissez reposer 2 ou 3 min.

Maquereau au raifort

24 min

Temps d'attente : 3 min

2 maquereaux de 1 lb/450 g, nettoyés

FARCE

3 échalotes hachées
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de riz
⅝ de tasse/150 ml d'eau
sel et poivre
2 courgettes râpées
½ petit poivron rouge, épépiné et haché fin
2 cuil. à soupe de raifort en crème

2 PERSONNES

1 Déposez les échalotes et l'huile dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites blondir 2 min à MAX.

2 Ajoutez le riz, l'eau et les assaisonnements, couvrez de nouveau et faites cuire 12 min à MAX., jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, en remuant 2 fois.

3 Ajoutez les courgettes, le poivron et le raifort. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX.

4 Versez la moitié de la farce dans chaque maquereau et enveloppez chaque poisson d'une pellicule plastique. Percez la pellicule pour permettre à la vapeur de s'échapper, et faites cuire 7 min à MED., jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Laissez reposer 3 min, puis ouvrez la pellicule et servez avec des légumes.

Conseils du chef

Choisissez des maquereaux dont l'oeil est bien brillant et les ouïes rouges. Une peau ferme, qui n'enfonce pas sous la pression du doigt, est aussi un bon signe de fraîcheur.

RAY DUNS

Calmars farcis en sauce

18 min

Temps d'attente : aucun

On peut trouver dans les poissonneries ou les supermarchés des calmars déjà nettoyés.

1 lb/450 g de calmars

FARCE
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché
2 gousses d'ail écrasées
3 tranches de bacon hachées
2 cuil. à soupe de vin blanc sec
⅝ de tasse/150 ml d'eau
4 oz/100 g de chapelure fraîche
3 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre

SAUCE
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché
1 piment rouge fort, épépiné et haché
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates concassées
2 cuil. à café de pâte de tomates
1 cuil. à café d'origan ou de marjolaine
1 petite feuille de laurier
6 cuil. à soupe de mayonnaise

4 PERSONNES

1 Préparez les calmars en suivant les étapes 1 et 2. Versez l'huile, l'oignon, l'ail et le bacon de la farce dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX., jusqu'à ce que l'oignon et le bacon soient tendres.

2 Incorporez le reste des ingrédients de la farce et assaisonnez. Farcissez les calmars (voir étape 3). Placez les calmars, côte à côte, dans un plat de cuisson légèrement graissé.

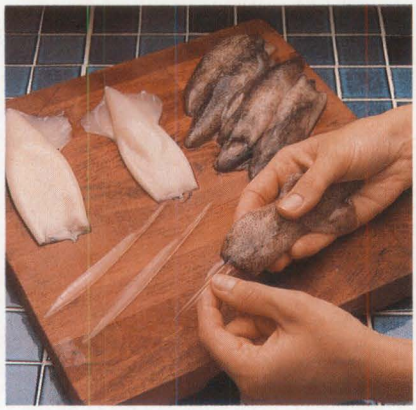
3 Préparez la sauce : versez l'huile, l'oignon et le piment dans un grand bol, couvrez et faites chauffer 3 min à MAX. Incorporez tentacules réservées, vin, tomates, pâte de tomates et épices.

4 Versez la sauce sur les calmars, couvrez et faites cuire 12 min à MED., en tournant le plat du quart à deux reprises durant la cuisson.

5 À l'aide d'une écumoire, transvidez les calmars sur un plat de service chaud. Jetez la feuille de laurier de la sauce et incorporez la mayonnaise; remuez jusqu'à homogénéité. Versez sur les calmars et servez avec du riz bouilli et des courgettes à la vapeur ou des bouquets de brocoli.

Préparation des calmars farcis en sauce

Détachez *la tête du poisson et coupez les tentacules sous les yeux. Hachez-les finement et réservez.*



Retirez *et jetez la poche de l'estomac. Enlevez la plume du corps et jetez-la. Retirez la fine peau tachetée. Lavez les calmars.*

Farcissez *aux deux tiers. Fermez l'ouverture avec une aiguille et du fil.*

Plie en couronne

21 min

Temps d'attente : 5 min

Pour célébrer une occasion spéciale, utilisez plutôt de la sole.

8 oz/225 g de haricots verts, parés
8 oz/225 g d'asperges fraîches, pelées
⅜ de tasse/75 ml d'eau
11 filets de 5 oz/150 g de plie, la peau enlevée
2 blancs d'oeufs
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
sel et poivre
10 oz/275 g de torsades, cuites de la façon traditionnelle
1 cuil. à soupe de beurre
aneth pour garnir

8 PERSONNES

1 Mettez les haricots et les asperges dans un grand bol. Versez-y l'eau, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants. Rincez sous l'eau froide, puis égouttez. Foncez le moule (étapes 1 et 2, à droite).

2 Passez au robot culinaire ou au mélangeur les deux filets restants et les blancs d'oeufs, pendant 1 min, en versant la crème en un mince filet durant cette opération. Assaisonnez.

3 Coupez 2 po/5 cm des têtes d'asperges et réservez. Poursuivez à l'étape 3.

4 Repliez les extrémités des filets sur la garniture et couvrez d'une pellicule plastique. Faites cuire à MED.-MAX. de 15 à 17 min, jusqu'à ce que le poisson soit cuit et que la garniture soit prise. Laissez reposer 5 min.

5 Égouttez les pâtes et mélangez-les aux têtes d'asperges et au beurre dans un grand bol. Enfournez à MAX. 1 ou 1 ½ min, en remuant 1 fois.

6 Retirez la pellicule plastique du moule et couvrez-le d'une grande assiette de service. Tournez la couronne, garnissez et remplissez le centre de pâtes et d'asperges.

PAUL GRATER

Préparation de la plie en couronne

Graissez légèrement *un moule en couronne de 8 po/20 cm. Disposez neuf filets, le côté dégarni vers le haut, les deux extrémités dépassant des bords du moule.*

Placez *les haricots côte à côte dans le fond du moule, puis empilez-les de façon à couvrir le poisson complètement.*

Étalez *la moitié de la garniture dans le moule et disposez sur le dessus quatre tiges d'asperges bout à bout. Étalez le reste de la garniture.*

Plie farcie aux épinards

12½ min

Temps d'attente : 6 min

1 ½ lb/700 g de filets de plie (environ 8 filets), la peau enlevée

FARCE

6 oz/175 g d'épinards surgelés, hachés
6 oz/175 g de champignons hachés
1 cuil. à soupe de beurre
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
sel et poivre

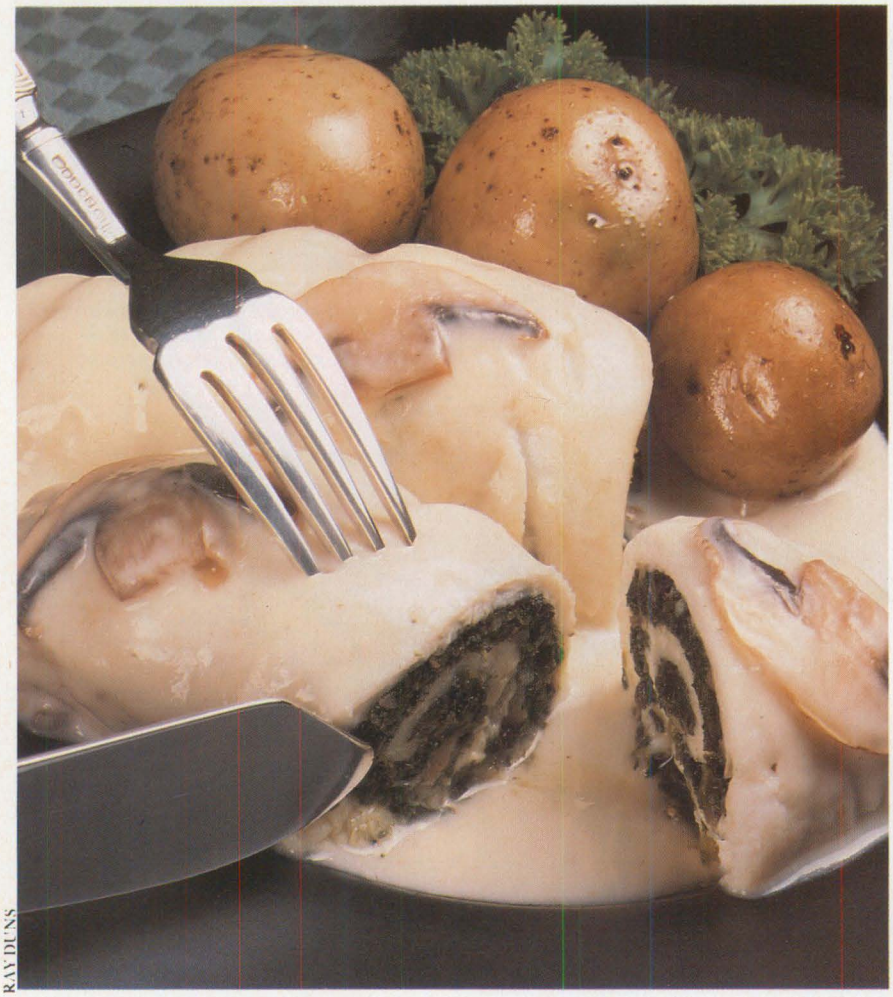
SAUCE

½ tasse/125 ml de vin blanc sec
2 échalotes hachées
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe d'eau
5 cuil. à soupe de crème 35 %
2 oz/50 g de champignons tranchés

4 PERSONNES

1 Faites décongeler les épinards surgelés dans un bol couvert, 2 ½ min à MAX. Transvidez-les dans un tamis et exprimez l'excédent de liquide.
2 Mettez, dans un bol, les champignons, le beurre, l'oignon, l'ail et une pincée de sel et de poivre. Couvrez et enfournez 2 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer 3 min et ajoutez les épinards.
3 Disposez les filets, côté dégarni sur le dessus, et couvrez chacun d'une cuillerée de garniture. Roulez les filets bien serrés et disposez-les dans un plat peu profond de 8 po/20 cm, côté scellé sur le dessous.
4 Arrosez de vin et parsemez d'échalotes. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à ce que les jus commencent à couler.
5 À l'aide d'une écumoire, transvidez les filets dans un plat de service chaud et laissez reposer 3 min.
6 Mêlez la fécule et l'eau et incorporez à la crème. Versez la crème dans le jus de cuisson et ajoutez les champignons tranchés. Couvrez et faites cuire à MAX. 3 min, jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois. Assaisonnez au goût, puis versez sur le poisson. Servez avec des pommes de terre nouvelles au beurre.

Plie farcie aux épinards



RAY DUNS

Meunier à la marocaine

17 min

Temps d'attente : 9 min

1 meunier de 1 lb 10 oz/750 g, paré

FARCE

1 oignon haché
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 oz/50 g de couscous
⅜ de tasse/75 ml d'eau
jus et zeste râpé de ½ citron
½ cuil. à café de thym séché
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Mettez l'oignon et l'huile dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez le reste des ingrédients de la farce et assaisonnez au goût. Enfournez 3 min à MAX. Laissez reposer 4 min, jusqu'à ce que le couscous ait absorbé tout le liquide. Remuez bien.
3 Farcissez de cette préparation l'intérieur du poisson, puis fermez l'ouverture à l'aide d'un bâtonnet à coquetel ou d'un fil et d'une aiguille.
4 Disposez les filets sur le côté dans un plat, couvrez et faites cuire 12 min à MAX., jusqu'à ce que la chair se défasse aisément. Laissez reposer 5 min à couvert, puis servez.

Conseils du chef

Pour retirer la peau d'un filet, placez-le, la peau vers le bas. Détachez la peau de la chair à l'aide d'un couteau en incisant depuis la queue. Tenez la peau d'une main et coupez la chair.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance : voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX — FASCICULE 81

Agneau
- navarin printanier 2239

Boeuf
- potée de boeuf au raifort 2237
- ragoût de boeuf à la bière 2236

Desserts
- gâteau aux framboises et à la banane 2228
- gâteau sablé à la crème et aux mûres 2228
- tarte aux raisins 2225

Gâteaux et biscuits
- biscuits aux capuchons de chocolat 2217
- carrés au chocolat 2218
- madeleines à la noix de coco 2219
- mini-gâteau 2221
- muffins au maïs 2221
- petits gâteaux aux noix 2220
- scones au blé 2218
- tablettes aux dattes 2218

Légumes
- brocoli et haricots verts 2224
- courges poivrées farcies 2225
- laitue au parmesan 2223
- oignons aigres-doux 2224

Pizzas
- pâte à pizza au blé entier 2230
- pizette 2233
- pizza à la provençale 2231
- pizzas farcies au cottage 2232

Poisson
- calmars farcis en sauce 2242
- maquereau au raifort 2241
- meunier à la marocaine 2244
- plie en couronne 2243
- plie farcie aux épinards 2244
- truites farcies aux noix 2241

Porc
- jambon glacé à l'abricot 2223
- porc aigre-doux 2235

Veau
- osso buco 2239

Volaille
- blanquette de dinde 2235
- chaud-froid de poulet à la gelée 2227
- tortellinis au poulet 2238

PLAT jeunesse

PLAT jeunesse

Scones aux raisins

Les scones, un en-cas qui réjouit les parents autant que les enfants, sont vite préparés et très nourrissants. Les scones aux raisins ont une texture et une douceur incomparables.

Scones aux raisins

5 min

Temps d'attente : 5 min

1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie de blé entier
3 oz/75 g de margarine polyinsaturée
3 oz/75 g de raisins de Smyrne
½ tasse/125 ml de lait écrémé et un peu plus pour badigeonner
germe de blé pour saupoudrer

8 PERSONNES

1 Déposez la farine dans un bol. Ajoutez la margarine et travaillez jusqu'à ce que la pâte ait une texture granuleuse.
2 Incorporez les raisins. Ajoutez presque tout le lait et mêlez à la spatule, jusqu'à ce que la pâte soit lisse mais non collante, en ajoutant du lait si nécessaire.
3 Pétrissez brièvement la pâte sur une surface couverte d'un peu de germe de blé. Façonnez en un cercle de 7 po/18 cm et badigeonnez de lait. Parsemez de germe de blé.
4 Coupez le scone en huit pointes et disposez-les en rond sur une grande assiette plate. Faites cuire 5 min à MAX., ou jusqu'à ce qu'elles soient gonflées et fermes au toucher.
5 Laissez reposer 5 min, puis transvidez sur une grille pour refroidir. Servez chaud ou dès qu'ils sont refroidis.